

# MÅLKORT

**Hvordan kunne jeg godt tænke mig at reagere i og tænke om en eksamenssituation? (Positivt og realistisk!)**

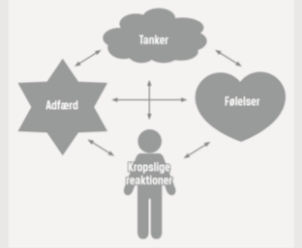
**Hvad kan jeg gøre for at komme nærmere det ønskede scenarie? (Konkret og målbart!)**

## MOTIVATIONSKORT

**Hvad vinder jeg ved at ændre mine tanker og min adfærd omkring eksamen?**

**Hvad koster det mig, hvis jeg ikke ændrer tanker og adfærd?**

# DEN KOGNITIVE ADFÆRDSMODEL (KAT-MODELLEN)

	<b>TANKER:</b> • • • •	
<b>ADFÆRD:</b> • • • •	 <p>The diagram illustrates the KAT model. At the center is a stick figure labeled 'Kropslige reaktioner'. Above it is a cloud labeled 'Tanker'. To the left is a star labeled 'Adfærd'. To the right is a heart labeled 'Følelser'. Arrows point from 'Tanker' to 'Adfærd', 'Tanker' to 'Følelser', and 'Følelser' to 'Adfærd'. A double-headed arrow connects 'Adfærd' and 'Følelser'. A vertical double-headed arrow connects 'Kropslige reaktioner' to 'Tanker'.</p>	<b>FØLELSER:</b> • • • •
	<b>KROPSLIGE REAKTIONER:</b> • • • •	

**EVT. ØVRIGE NOTER:**